

ПОГОДЖУЮ:

Начальник
Рівненського обласного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Рівненській області
М.П. Сасовський А.М.
« / » грудня 2023 року
№15
Головне управління
Особливі

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Директор Товариства
з обмеженою відповідальністю
«РАМЕДААС УКРАЇНА»
М.П. Буряков Я.Є.
« / » грудня 2023 року
41602890
РАМЕДААС УКРАЇНА
ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ
ВІДПОВІДАЛЬністю
UKRAINE

Примірне чотиритижневе сезонне Меню

Для харчування дітей, які відвідують заклади загальної середньої освіти м. Рівне
на зимовий період 2023-2024 років
(сніданки та обіди)

Відповідно до вимог Постанови Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 р. № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку».

1 тижень		6-11 років		Б	Ж	В	Енергетична цінність	11-14 років		Б	Ж	В	Енергетична цінність	14-18 років		Б	Ж	В	Енергетична цінність
Страви		Вихід	грам				ккал	Вихід	грам				ккал	Вихід	грам				ккал
Понеділок																			
СНІЛАНОК																			
Лечний рол з морквою по-корейськи		50	7,10	19,40	20,90		288,30	50	7,10	19,40	20,90		288,30	50	7,10	19,40	20,90		288,30
І улаш з курки		70	10,78	2,10	1,68		70,91	100	15,40	3,00	2,40		101,30	120	18,48	3,60	2,88		121,56
Макарони відварні з сиром		120/15	26,03	7,6	8,93		180,31	150/15	30,14	8,8	10,34		208,78	150/15	36,99	10,8	12,7		256,23
Фрукти свіжі по-сезону		100	0,40	0,40	0,90		44,84	100	0,40	0,40	0,90		44,84	100	0,40	0,40	0,90		44,84
Чай фруктовий-ягідний		200	0,18	0,72	10,23		43,81	200	0,18	0,72	10,23		43,81	200	0,18	0,72	10,23		44,81
Хліб з висівками		30	2,43	0,30	14,64		72,60	50	4,05	0,50	24,40		121,00	50	4,05	0,50	24,40		121,00
Вага за день		450	47	31	66		701	500	57	33	78		808	520	67	35	81		876
ВІДІ																			
Салат з бурячка та солоного огірка		50	1,50	0,10	8,80		40,00	50	1,50	0,10	8,80		40,00	50	1,50	0,10	8,80		40,00
Суп рисовий з овочами		200	10,78	2,10	1,68		70,91	250	15,40	3,00	2,40		101,30	250	15,40	3,00	2,40		101,30
Котлета домашня		70	26,03	7,6	8,93		180,31	100	30,14	8,8	10,34		208,78	120	36,99	10,8	12,7		256,23
Каша пшенична з вершковим маслом		120	5,06	4,47	21,48		262,80	150	6,32	5,58	26,85		328,50	150	6,32	5,58	26,85		328,50
Фрукти свіжі по сезону		100	0,40	0,40	0,90		44,84	100	0,40	0,40	0,90		44,84	100	0,40	0,40	0,90		44,84
Сік фруктовий-ягідний		200	2,43	0,30	14,64		72,60	200	4,05	0,50	24,40		121,00	200	4,05	0,50	24,40		121,00
Хліб з висівками		30	2,43	0,30	14,64		72,60	50	2,43	0,30	14,64		72,60	50	2,43	0,30	14,64		72,60
Вага за день		720	47	15	71		704	850	59	19	89		877	870	66	21	91		924
Вівторок																			
СНІЛАНОК																			
Отрок солоний		50	1,68	0,80	5,58		108,50	50	1,68	0,80	5,58		108,50	50	1,68	0,80	5,58		108,50
Сир твердий		15	3,62	4,43	0,05		54,45	15	3,62	4,43	0,05		54,45	15	3,62	4,43	0,05		54,45
Курка запечена в пряному соусі з овочами		70	14,14	1,61	1,19		75,18	100	20,20	2,30	1,70		107,40	120	24,24	2,76	2,04		128,88
Картопля запечена		120	4,43	3,35	21,76		137,41	150	5,31	4,31	26,11		167,88	150	5,31	4,31	26,11		167,88
Фрукти свіжі по сезону		100	0,40	0,40	0,90		44,84	100	0,40	0,40	0,90		44,84	100	0,40	0,40	0,90		44,84
Компот з сушених фруктів		200	0,44	0,02	18,78		74,12	200	0,44	0,02	18,78		74,12	200	0,44	0,02	18,78		74,12
Хліб з висівками		30	4,80	2,10	29,75		160,00	50	4,80	2,10	29,75		160,00	50	4,80	2,10	29,75		160,00
Вага за день		585	30	13	87		654	665	36	14	92		717	685	40	15	92		739
ВІДІ																			
Салат Калейдоскоп		50	2,2	8,16	5,88		90,32	50	2,2	8,16	5,88		90,32	50	2,2	8,16	5,88		90,32
Борщ український зі сметаною		200/25.	2,06	4,66	9,61		127,47	250/25.	2,48	4,71	11,94		148,14	250/25.	2,48	4,71	11,94		148,14
Рибні нагетси		60	12,90	8,30	2,01		135,20	90	17,10	11,02	2,68		180,26	120	23,56	15,15	3,68		247,85
Рис відварний з вершковим маслом		120	2,47	3,25	20,08		119,55	150	3,10	4,61	25,19		154,64	150	3,10	4,61	25,19		154,64
Фрукти свіжі по сезону		100	0,40	0,40	0,90		44,84	100	0,40	0,40	0,90		44,84	100	0,40	0,40	0,90		44,84
Чай з ромашкою		200	0,44	0,03	21,52		96,31	200	0,44	0,03	21,52		96,31	200	0,44	0,03	21,52		96,31
Хліб з висівками		30	2,43	0,30	14,64		72,60	50	4,05	0,50	24,40		121,00	50	4,05	0,50	24,40		121,00
Вага за день		830	23	25	84		686	885	30	29	102		836	885	36	34	103		903
Середа																			
СНІЛАНОК																			
Лаваш з омлетом та овочами		100	7,10	19,40	20,90		288,30	100	7,10	19,40	20,90		288,30	100	7,10	19,40	20,90		288,30
Пашинюк з курки з овочами		70	11,58	9,25	0,16		130,25	100	17,37	13,88	0,24		195,38	120	17,37	13,88	0,24		195,38
Каша гречана з вершковим маслом		120	4,43	3,35	21,76		137,41	150	5,31	4,31	26,11		167,88	150	5,31	4,31	26,11		167,88
Фрукти свіжі по сезону		100	0,40	0,40	0,90		44,84	100	0,40	0,40	0,90		44,84	100	0,40	0,40	0,90		44,84
Хліб з висівками		30	2,43	0,30	14,64		72,60	50	4,05	0,50	24,40		121,00	50	4,05	0,50	24,40		121,00
Какао з молоком		200	4,80	4,20	18,40		128,40	200	4,80	4,20	18,40		128,40	200	4,80	4,20	18,40		128,40
Вага за день		620	31	37	86		802	700	39	43	100		946	720	39	43	100		946
ВІДІ																			
Салат з капусти з морквою		50	2,2	8,16	5,88		90,32	50	2,2	8,16	5,88		90,32	50	2,2	8,16	5,88		90,32
Суп зі шпинатом, пшоном та яйцем		200/10	2,06	5,20	13,93		111,64	250/10	2,18	6,94	14,96		132,66	250/10	2,18	6,94	14,96		132,66
Кебаб з яловичини		70	26,44	8,64	10,86		231,18	100	33,05	10,85	13,57		288,97	120	39,66	13,02	16,28		346,76
Макарони відварні з вершковим маслом		120	5,43	0,13	26,77		153,60	150	4,53	0,16	33,46		192,00	150	4,53	0,16	33,46		192,00
Фрукти свіжі по сезону		100	0,40	0,40	0,90		44,84	100	0,40	0,40	0,90		44,84	100	0,40	0,40	0,90		44,84

Компот з ягід та ягід	200	0,22	0,32	13,49	67,24	200	0,22	0,32	13,49	67,24	200	0,22	0,32	13,49	67,24
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
	570	39	23	95	771	650	46	27	110	907	670	52	29	112	965
Четвер															
Сніданок															
Салат з корейської моркви	50	0,80	8,48	9,48	114,00	50	0,80	8,48	9,48	114,00	50	0,80	8,48	9,48	114,00
Поліпште рибні	60	12,14	3,27	7,71	108,56	90	18,50	4,90	11,56	162,80	120	11,04	11,52	8,00	172,16
Картоплине пюре з вершковим маслом	120	3,53	5,82	26,61	158,33	150	4,42	6,14	33,27	198,10	150	4,42	6,14	33,27	167,43
Запіванка сирна зі сметаного	125025	5,63	5,78	2,61	85,00	125025	5,63	5,78	2,61	85,00	125025	5,63	5,78	2,61	85,00
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Чай з лимоном	200	0,17	0,32	12,26	51,41	200	0,17	0,32	12,26	51,41	200	0,17	0,32	12,26	51,41
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	30	2,43	0,30	14,64	72,60	30	2,43	0,30	14,64	72,60
	560	25	24	83	635	620	32	26	94	729	670	27	33	100	756
Обід															
Капусту тушкована	50	1,00	4,10	4,50	61,74	50	1,00	4,10	4,50	61,74	50	1,00	4,10	4,50	61,74
Розсоління	200	5,37	7,00	21,56	166,25	250	6,08	6,08	25,04	174,14	250	6,08	6,08	25,04	174,14
Біфштекс з яловичини	70	23,13	7,59	9,49	202,27	100	33,07	10,84	13,55	288,97	120	39,66	13,02	16,28	346,76
Булгур з вершковим маслом	120	4,20	1,80	12,12	81,36	150	5,25	5,25	2,25	101,70	150	5,25	5,25	2,25	101,70
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Компот ягідний	200	0,4	0,1	21,2	82,2	200	0,4	0,1	21,2	82,2	200	0,4	0,1	21,2	82,2
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
	770	37	21	93	711	900	49	27	95	844	920	56	29	97	902
П'ятиця															
Сніданок															
Салат з капусти та огірка	50	0,84	0,40	2,79	54,25	50	0,84	0,40	2,79	54,25	50	0,84	0,40	2,79	54,25
Гуляш з курки	70	26,44	8,64	10,86	231,18	100	33,05	10,85	13,57	288,97	120	39,66	13,02	16,28	399,55
Макарони відварні з вершковим маслом	120	18,11	9,89	27,03	287,68	150	27,16	14,83	40,54	383,56	150	18,11	9,89	27,03	399,55
Лінній вареники з ягідним соусом	125025	6,80	8,20	28,30	214,00	125025	6,80	8,20	28,30	214,00	125025	6,80	8,20	28,30	214,00
Какао з молоком	200	4,80	4,20	18,40	128,40	200	4,80	4,20	18,40	128,40	200	4,80	4,20	18,40	128,40
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
	450	33	23	98	748	500	43	28	122	892	500	34	23	108	908
Обід															
Курудла відварна (зерна)	50	2,00	1,00	11,50	61,50	50	2,00	1,00	11,50	61,50	50	2,00	1,00	11,50	61,50
Борщ український зі сметаною	200/25.	2,06	4,66	9,61	127,47	250/255.	2,48	4,71	11,94	148,14	250/15.	2,48	4,71	11,94	148,14
Пшениць. рибний в паніровці	60	12,75	9,15	1,79	120,00	90	19,12	13,75	2,68	180,00	120	25,50	18,30	3,58	240,00
Картоплине пюре з вершковим маслом	120	3,53	5,82	26,61	158,33	150	4,42	6,14	33,27	198,10	150	4,42	6,14	33,27	167,43
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Сік фруктовো-ягідний	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
	810	24	22	96	681	990	32	27	110	819	990	39	32	110	849
2 тиждень	6-11 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	11-14 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	14-18 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність
Понеділок															
Сніданок															
Опорок солоний	100	1,68	0,80	5,58	108,50	100	1,68	0,80	5,58	108,50	100	1,68	0,80	5,58	108,50
Сир твердий	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05	54,45
Капса пречана з вершковим маслом	120	7,64	22,7	11,33	281,28	150	9,55	28,33	13,93	351,6	150	9,55	28,33	13,9	351,6
Котлета куряча запечена	70	14,53	5,73	4,08	128,61	100	20,75	8,18	5,82	183,72	120	24,90	9,81	6,98	220,46
Сік фруктово-ягідний	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
	635	31	35	68	786	715	41	43	82	960	735	45	45	83	997
Обід															

Салат з капусти та перцю	50	2,18	5,90	7,32	88,48	50	2,18	5,90	7,32	88,48	50	2,18	5,90	7,32	88,48
Суп з гаршків	200	3,05	5,66	14,87	123,53	250	3,98	7,65	19,39	164,13	250	3,98	7,65	19,39	164,13
Тертий м'яси в томатному соусі	70	15,17	8,32	2,14	151,65	100	19,50	10,70	2,75	194,97	120	25,99	14,50	2,85	259,95
Капша пшенична з вершковим маслом	120	3,11	2,53	19,26	114,89	150	4,21	3,38	26,12	155,27	150	4,21	3,38	26,12	155,27
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Компот із суміші сухофруктів	200	0,44	0,03	21,52	96,31	200	0,44	0,03	21,52	96,31	200	0,44	0,03	21,52	96,31
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
Вага за день	770	27	23	90	692	900	34	28	105	835	920	40	32	105	900
Вітнірок															
СНІДАННЯ															
Салат Зимовий	50	1,40	2,50	2,80	16,00	50	1,40	2,50	2,80	16,00	50	1,40	2,50	2,80	16,00
Тертий риби в овочевому соусі	60	11,89	4,21	5,21	106,42	90	17,83	6,31	7,81	159,60	120	23,78	8,42	10,42	212,84
Капша гречана з вершковим маслом	120	4,43	3,35	21,76	137,41	150	5,31	4,31	26,11	167,88	150	5,31	4,31	26,11	167,88
Линий вареники зі сметаною	125/25	13,20	5,00	25,60	173,00	125/25	13,20	5,00	25,60	173,00	125/25	13,20	5,00	25,60	173,00
Какао з молоком	200	4,80	4,20	18,40	128,40	200	4,80	4,20	18,40	128,40	200	4,80	4,20	18,40	128,40
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
Вага за день	580	39	20	98	679	630	47	23	115	811	680	53	25	118	864
Обід															
Салат з капусти та моркви	50	0,80	2,50	7,90	55,20	50	0,80	2,50	7,90	55,20	50	0,80	2,50	7,90	55,20
Суп овочевий з яйцем та сметаною	200/10/25	5,20	3,80	4,80	76,00	250/10/25	6,50	4,75	6,00	95,00	250/10/25	6,50	4,75	6,00	95,00
Шніцель зі свинини	70	10,19	14,63	15,30	256,48	100	15,49	20,85	19,73	337,84	120	18,58	25,02	23,67	405,40
Рис відварний з вершковим маслом	120	4,20	1,80	12,12	81,36	150	5,25	5,25	2,25	101,70	150	5,25	5,25	2,25	101,70
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Чай ягідний	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
Вага за день	570	24	24	87	662	650	32	35	86	821	670	35	39	90	889
Серед															
СНІДАННЯ															
Вінерет	100	2,46	3,40	3,63	50,76	100	2,46	3,40	3,63	50,76	100	2,46	3,40	3,63	50,76
Чахохбілі	70	8,49	6,52	4,86	123,69	100	12,73	9,77	9,05	185,53	120	15,55	11,94	11,06	226,75
Картопля запечена	120	4,4	3,67	13,92	178,04	150	5,55	4,59	17,4	222,55	150	5,55	4,59	17,4	222,55
Сирини зі сметаною	125/25	15,93	8,43	17,94	210,75	125/25	15,93	8,43	17,94	210,75	125/25	15,93	8,43	17,9	210,75
Какао з молоком	200	4,80	4,20	18,40	128,40	200	4,80	4,20	18,40	128,40	200	4,80	4,20	18,40	128,40
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Вага за день	620	39	27	83	809	700	46	31	101	964	720	49	33	103	1005
Обід															
Салат Рубін	50	0,9	0,54	3,12	20,94	50	0,9	0,54	3,12	20,94	50	0,9	0,54	3,12	20,94
Суп гороховий з сухариками	200/10	4,80	4,27	17,91	127,43	250/15	5,95	5,39	22,40	159,46	250/15	5,95	5,39	22,40	159,46
Котлета домашня	70	10,14	3,96	3,3	90,66	100	33,05	10,85	13,57	288,97	120	39,66	13,02	16,28	346,76
Макарони відварні з вершковим маслом	120	2,47	3,25	20,08	119,55	150	3,10	4,61	25,19	154,64	150	3,10	4,61	25,19	154,64
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Компот з ягід	200	5,92	5,04	19,4	146,78	200	5,92	5,04	19,4	146,78	200	5,92	5,04	19,4	146,78
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
Вага за день	570	27	18	88	623	650	52	27	112	906	670	59	29	115	964
Четвер															
СНІДАННЯ															
Морква брускочком	100	0,90	2,05	8,34	51,69	100	0,90	2,05	8,34	51,69	100	0,90	2,05	8,34	51,69
Сир твердий	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05	54,45
Капша гречана з маслом вершковим	120	4,43	3,35	21,76	137,41	150	5,31	4,31	26,11	167,88	150	5,31	4,31	26,11	167,88
Какао з молоком	200	4,80	4,20	18,40	128,40	200	4,80	4,20	18,40	128,40	200	4,80	4,20	18,40	128,40
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00

Запінка сирна зі сметаною	12525	6,80	8,20	28,30	214,00	12525	6,80	8,20	28,30	214,00	12525	6,80	8,20	28,30	214,00
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
	510	31	25	101	816	590	33	27	116	896	610	41	31	123	997
Вага за день															
ОВІД															
Вінетрет	50	2,00	1,00	11,50	61,50	50	2,00	1,00	11,50	61,50	50	2,00	1,00	11,50	61,50
Розсолник	200	2,06	4,66	9,61	127,47	250	2,48	4,71	11,94	148,14	250	2,48	4,71	11,94	148,14
Кебаб з яловичини	70	16,21	12,95	0,38	182,35	100	20,84	16,65	0,28	234,45	120	27,78	22,20	0,37	312,60
Макарони відварні з вершковим маслом	120	5,43	0,13	26,77	153,60	150	4,53	0,16	33,46	192,00	150	4,53	0,16	33,46	192,00
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Чай	200	0,00	0,00	8,97	35,89	200	0,00	0,00	8,97	35,89	200	0,00	0,00	8,97	35,89
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
	650	29	19	82	678	780	33	23	94	808	780	40	29	94	886
Вага за день															
Середн															
СНІДАННЯ															
Морква брускочком	100	0,90	2,05	8,34	51,69	100	0,90	2,05	8,34	51,69	100	0,90	2,05	8,34	51,69
Курячі кульки парові	70	11,84	10,44	11,20	170,18	100	17,46	9,25	3,79	189,37	120	21,34	11,30	4,63	231,45
Каша ячна з вершковим маслом	120	3,09	2,52	19,26	114,87	150	3,87	3,15	24,07	143,59	150	3,87	3,15	24,1	143,59
Вареники літніві зі сметаною	12525	5,63	5,78	2,61	85	12525	5,63	5,78	2,61	85	12525	5,63	5,78	2,61	85
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
Какао з молоком	200	5,92	5,04	19,4	146,78	200	5,92	5,04	19,4	146,78	200	5,92	5,04	19,4	146,78
	495	24	26	75	641	535	38	26	83	737	585	42	28	83	779,51
Вага за день															
ОВІД															
Куркутла відварна (сирна)+ яйце	5020	3,38	5,36	2,71	72,78	5020	3,38	5,36	2,71	72,78	5020	3,38	5,36	2,71	72,78
Суп з квасолею	200	5,37	7,00	21,56	166,25	250	6,08	6,08	25,04	174,14	250	6,08	6,08	25,04	174,14
Котлета шкільна	70	10,36	9,38	10,94	171,78	100	17,26	15,63	18,23	286,30	120	20,71	18,75	21,87	343,56
Картоплане пюре з вершковим маслом	120	3,53	5,82	26,61	158,33	150	4,42	6,14	33,27	198,10	150	4,42	6,14	33,27	167,43
Компот з яблук та ягід	200	0,17	0,32	12,26	51,41	200	0,17	0,32	12,26	51,41	200	0,17	0,32	12,26	51,41
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
	660	26	29	99	738	800	35	34	120	918	800	38	37	123	945
Вага за день															
Четвер															
СНІДАННЯ															
Отрок солоний	50	1,68	0,80	5,58	108,50	50	1,68	0,80	5,58	108,50	50	1,68	0,80	5,58	108,50
Сир твердий	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05	54,45
Курка запечена в пріаному соусі з овочами	7050	14,14	1,61	1,19	75,18	10050	20,20	2,30	1,70	107,40	12050	24,24	2,76	2,04	128,88
Картопля запечена	120	4,43	3,35	21,76	137,41	150	5,31	4,31	26,11	167,88	150	5,31	4,31	26,11	167,88
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Чай з апельсинном	200	0,00	0,00	13,95	55,83	200	0,00	0,00	13,95	55,83	200	0,00	0,00	14	55,83
Хліб з висівками	30	4,80	2,10	29,75	160,00	50	4,80	2,10	29,75	160,00	50	4,80	2,10	29,75	160,00
	515	29,07	12,69	82,18	636,21	565	36,02	14,34	87,04	698,90	565	40,06	14,80	87,38	720,38
Вага за день															
ОВІД															
Салат з капусти та солонного опірка	50	1,40	2,01	8,15	56,31	50	1,40	2,01	8,15	56,31	50	1,40	2,01	8,15	56,31
Суп болгарський зі сметаною	20025	5,20	3,80	14,62	97,88	25025	6,50	4,75	18,27	122,35	25025	6,50	4,75	18,27	122,35
Поліпште Риби	60	28,19	14,63	15,30	236,48	90	15,49	20,85	19,73	337,84	120	18,58	25,02	23,67	405,40
Кус-кус з вершковим маслом	120	3,54	7,18	18,73	137,21	150	4,28	8,60	23,01	158,32	150	4,28	8,60	23,01	158,32
Компот вишневий	200	0,17	0,32	12,26	51,41	200	0,17	0,32	12,26	51,41	200	0,17	0,32	12,26	51,41
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
	560	41	29	94	697	640	31	37	110	862	670	34	41	114	929
Вага за день															
П'ятниця															
СНІДАННЯ															
Яєчний рол з морквою по-корейськи та твердим сиром	50115	7,10	19,40	20,90	288,30	50115	7,10	19,40	20,90	288,30	50115	7,10	19,40	20,90	288,30

Сахаробілі з курки	70	8,49	6,52	4,86	123,69	100	12,73	9,77	9,05	85,53	120	15,55	11,94	11,06	226,75
Макродоні відварні з вершковим маслом	120	3,10	1,74	19,07	108,87	150	4,20	2,21	25,88	146,10	150	4,20	2,21	25,88	146,10
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Чай	200	0,00	0,00	13,95	55,83	200	0,00	0,00	13,95	55,83	200	0,00	0,00	14	55,83
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
Вага за день	520	22	28	83	694	600	28	32	104	842	620	31	34	106	882,82
Обіл															
Опрок солоний	50	2,18	5,90	7,32	88,48	50	2,18	5,90	7,32	88,48	50	2,18	5,90	7,32	88,48
Суп овочевий з яйцем та сметаною	200(10)25	2,06	4,66	9,61	127,47	250(10)25	2,48	4,71	11,94	148,14	250(10)25	2,48	4,71	11,94	148,14
Печена по-домашньому	190(70(120)	9,73	15,67	32,38	309,72	250(100(150)	10,79	16,30	35,94	333,30	270(120(150)	12,95	19,56	43,13	400,70
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Сік фруктово-ягідний	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
Вага за день	800	18	28	96	739	925	20	28	105	802	925	22	32	113	869
4 тиждень	6-11 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	11-14 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	14-18 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність
Пенділнок															
СНІДАННОК															
Капуста квашена	75	2,06	2,14	7,56	57,02	75	2,06	2,14	7,56	57,02	75	2,06	2,14	7,56	57,02
Сир твердий	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05	54,45
Плов з куркою	190(70(120)	19	5,7	28,5	247	250(100(150)	7,50	37,50	325,00	44,84	270(120(150)	27,00	8,10	40,50	400,70
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
Сік фруктово-ягідний	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00
Вага за день	420	28	14	83	572	440	36	16	101	698	440	38	16	104	774,02
Обіл															
Морква по-корейськи (пряна)	50	1,02	2,72	3,22	41,40	50	1,02	2,72	3,22	41,40	100	2,02	5,44	6,44	82,80
Суп гречаний	200	2,03	5,15	12,78	106,46	250	2,54	5,99	15,98	129,70	250	2,54	5,99	15,98	129,70
Гуляш зі свинини	70					100					120				
Каша пшенична з вершковим маслом	120	16,21	12,95	0,38	182,35	150	20,84	16,65	0,28	234,45	150	27,78	22,20	0,37	312,60
Компот із яблук та ягід	200	0,44	0,03	21,52	96,31	200	0,44	0,03	21,52	96,31	200	0,44	0,03	21,52	96,31
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
Вага за день	770	23	22	62	544	900	28	26	69	637	970	36	34	73	757
Вікторок															
СНІДАННОК															
Лаваш з омлетом, овочами та сиром	50(25	7,1	19,4	20,9	288,3	50(25	7,1	19,4	20,9	288,3	50(25	7,1	19,4	20,9	288,3
Лінній полуобід зі сметаною	70(25	11,84	10,44	11,20	170,18	100(25	17,46	9,25	3,79	189,37	120(25	21,34	11,30	4,63	231,45
Картопля запечена	120	3,56	3,70	28,94	163,31	150	4,12	4,81	33,50	193,81	150	4,12	4,81	33,50	193,81
Чай з яблук	200	0,00	0,00	13,95	55,83	200	0,00	0,00	13,95	55,83	200	0,00	0,00	14	55,83
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
Вага за день	450	25	34	100	795	500	33	34	106	893	500	37	36	107	935,24
Обіл															
Морква брусьочком	50	2,91	4,92	6,10	73,74	50	2,91	4,92	6,10	73,74	50	2,91	4,92	6,10	73,74
Суп овочевий	200	2,06	4,66	10,27	127,47	250	2,48	4,71	12,83	148,14	250	2,48	4,71	12,83	148,14
Рибка тушкована з овочами	60(30	8,40	3,15	9,80	98,00	90(50	12,00	4,50	14,00	140,00	120(50	14,40	5,40	17,08	168,00
Рис відварений з вершковим маслом	120	7,64	22,7	11,33	281,28	150	9,55	28,33	13,93	351,6	150	9,55	28,33	13,9	351,6
Компот із слущіи сухофруктів	200	0,00	0,00	13,95	55,83	200	0,00	0,00	13,95	55,83	200	0,00	0,00	14	55,83
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
Вага за день	830	24	36	76	754	935	30	43	89	905	935	33	44	92	933
Середн															
СНІДАННОК															

Вінетет	50	6,05	12,20	6,55	158,90	50	6,05	12,20	6,55	158,90	50	6,05	12,20	6,55	158,90
Гуляш з курки	70	8,49	6,52	4,86	123,69	100	12,73	9,77	9,05	185,53	120	15,55	11,94	11,06	226,75
Маскарони відварні з вершковим маслом	120	3,09	2,52	19,26	114,87	150	3,87	3,15	24,07	143,59	150	3,87	3,15	24,1	143,59
Лінни вареники зі сметаною	125025	4,7	17,9	43,3	342	125025	4,7	17,9	43,3	342	125025	4,7	17,9	43,3	342
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Какао з молоком	200	4,80	4,20	18,40	128,40	200	4,80	4,20	18,40	128,40	200	4,80	4,20	18,40	128,40
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
База за день	570	30	44	117	985	650	37	48	136	1124	670	39	50	138	1165,48
ОБІД															
Опорок солоний	50	0,92	3,06	5,01	51,20	50	0,92	3,06	5,01	51,20	50	0,92	3,06	5,01	51,20
Суп гороховий з сухариками	20010	4,80	4,27	17,91	127,43	25015	5,95	5,39	22,40	159,46	25015	5,95	5,39	22,40	159,46
Курячі куляки в морквяному соусі	7030	26,44	8,64	10,86	231,18	10050	33,05	10,85	13,57	288,97	12050	39,66	13,02	16,28	346,76
Каша пшенична з вершковим маслом	120	5,43	0,13	26,77	153,60	150	4,53	0,16	33,46	192,00	150	4,53	0,16	33,46	192,00
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Сік фруктово-ягідний	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
База за день	500	41	18	107	777	550	49	21	125	923	550	55	23	127	981
ЧЕНЕР															
СНІДАННЯ															
Лаваш з яйцем та морквою по-корейськи	50	7,10	19,40	20,90	288,30	50	7,10	19,40	20,90	288,30	50	7,10	19,40	20,90	288,30
Польові рибні	60	11,89	4,21	5,21	106,42	90	17,83	6,31	7,81	159,60	120	23,78	8,42	10,42	212,84
Булгур з вершковим маслом	120	3,10	2,75	19,07	108,87	150	4,20	3,21	25,88	146,10	150	4,20	3,21	25,88	146,10
Сиринки зі сметаною	125025	15,93	8,43	17,94	210,75	125025	15,93	8,43	17,94	210,75	125025	15,93	8,43	17,94	210,75
Какао з молоком	200	4,80	4,20	18,40	128,40	200	4,80	4,20	18,40	128,40	200	4,80	4,20	18,40	128,40
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
База за день	570	46	40	106	960	640	54	23	104	811	640	60	25	107	759,44
ОБІД															
Калуга тушкована	50	2,00	1,00	11,50	61,50	50	2,00	1,00	11,50	61,50	50	2,00	1,00	11,50	61,50
Суп з галушками	200	3,05	5,66	14,87	123,53	250	3,98	7,65	19,39	164,13	250	3,98	7,65	19,39	164,13
Котлета шкільна	70	10,17	5,56	8,81	125,82	100	10,17	5,56	8,81	125,82	120	18,30	10,00	15,86	226,47
Пюре з сочевиці з вершковим маслом	120	3,11	2,53	19,26	114,89	150	4,21	3,38	26,12	155,27	150	4,21	3,38	26,12	155,27
Кисіль вишневий	200	0,36	0,09	19,08	73,98	200	0,36	0,09	19,08	73,98	200	0,36	0,09	19,1	73,98
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
База за день	770	22	16	98	617	900	24	18	113	716	920	32	23	120	817
ПІЛНІЦЯ															
СНІДАННЯ															
Куркула відварна (зерна)	100	4,00	2,00	23,00	123,00	100	4,00	2,00	23,00	123,00	100	4,00	2,00	23,00	123,00
Кебаб з курки	70	11,84	11,44	11,20	170,18	100	17,46	12,25	3,79	189,37	120	21,34	13,30	4,63	231,45
Каша ячна з вершковим маслом	120	3,09	2,52	19,26	114,87	150	3,87	3,15	24,07	143,59	150	3,87	3,15	24,1	143,59
Каркаде	200	0,36	0,09	19,08	73,98	200	0,36	0,09	19,08	73,98	200	0,36	0,09	19,1	73,98
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
База за день	620	22	17	97	599	700	30	18	104	696	720	34	19	105	737,86
ОБІД															
Вінетет	50	1,83	4,92	6,11	73,74	50	1,83	4,92	6,11	73,74	50	1,83	4,92	6,11	73,74
Суп болгарський зі сметаною	200025	5,20	3,80	14,62	97,88	250025	6,50	4,75	18,27	122,35	250025	6,50	4,75	18,27	122,35
Тіфелі м'яке асорті в томатном соусі	70	15,17	8,32	2,14	151,65	10050	19,50	10,70	2,75	194,97	12050	25,99	14,30	2,85	259,95
Каша гречана з вершковим маслом	120	3,10	1,74	19,07	108,87	150	4,20	2,21	25,88	146,10	150	4,20	2,21	25,88	146,10
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Чай з яблуком та корицею	200	0,36	0,09	19,08	73,98	200	0,36	0,09	19,1	73,98	200	0,36	0,09	19,1	73,98
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
База за день	570	28	20	86	624	550	36	23	100	747	550	42	27	100	812